

تأثیر نماز بر بیماری افسردگی

حضرت علی (ع) :

“ خداوند هر گاه خیری بر بنده اش بخواهد به او کم خوابی و کم خوری و کم حرفی را تلقین می کند .”

باید گفت که دانش پزشکی ظرف چند دهه اخیر موفق به اکتشاف مهمی پیرامون خواب شده است و آن کشف بخشی مهم در طول خواب انسان به نام خواب REM بوده است . (۲) پس از آنکه حدود ۴۵ دقیقه از به خواب رفتن انسان گذشت ، مرحله REM آغاز می شود و به مدت کوتاهی حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه ادامه می یابد .

در طول مرحله REM از خواب ، به طرز اسرار آمیزی تمام عضلات اسکلتی بدن از کار می افتد و شخص کاملاً بی حرکت می شود و نوار مغزی شخص به جای حالت خواب ، حالت بیداری کامل را نشان می دهد . بطوریکه در این حالت مغز از فعالیت بالایی برخوردار است .

در طی REM درجه حرارت بدن و ضربان قلب به طور غیر منتظره بالا می رود و حرکات سریعی در چشمان فرد دیده می شود که وجه تسمیه این مرحله نیز می باشد (مرحله حرکات سریع چشم RAPID EYE MOVEMENT) و چنانچه شخص را در این حالت بیدار کنیم به احتمال بسیار قوی ابراز می کند که در حال خواب دیدن بوده است .

مرحله REM پس از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه متوقف می شود و پس از آن در طول خواب و به طور دوره ای و بطور منظم تکرار می شود . با این وجود کل دوران REM در طول یک خواب ۸ ساعتی در اشخاص طبیعی ۹۰ دقیقه خواهد بود و قسمت اعظم آن در ساعات نزدیک به صبح به وقوع می پیوندد.

امروزه دانش پزشکی به اثبات رسانده است که در بیماری افسردگی یکی از تظاهرات مهم ، افزایش یافتن طول خواب REM نسبت به میزان طبیعی است . بطوریکه شخص افسرده به میزانی بیش از سایر اشخاص خواب می بیند . یعنی زمان بیشتری را در مرحله REM بسر می برد .

از این جهت یک مبنای مهم در تولید داروهای ضد افسردگی ایجاد داروهایی است که کاهش دهنده مرحله REM خواب باشند . (از جمله داروهای ضد افسردگی ۳ حلقه ای)

علاوه بر این یک روش درمانی جدید برای بیماران افسرده ، بیدار نگه داشتن آنها ، برای کاهش میزان REM می باشد .

زمان نماز صبح که در سوره مبارکه “اسراء” با عنوان “ان قران الفجر کان مشهودا” از آن نام برده شده است و مورد تاکید فراوان می باشد . بگونه ای قرار گرفته است که سبب کاهش دادن قابل ملاحظه میزان خواب REM در اشخاص می شود . همانطور که خواندید قسمت اعظم خواب REM در حوالی صبح بوقوع می پیوندد و چنانچه شخص خود را ملزم به بیداری صبحگاهی کند در حقیقت جلوی ورود خود به مرحله قابل توجهی از خواب REM را گرفته است .

از این جهت بیداری صبحگاهی برای نماز خود به تنهایی می تواند به عنوان واکسنی در پیشگیری از افسردگی و حتی دارویی در درمان افسردگی مطرح باشد . لازم به توضیح است که خواب REM در حد تعادل برای سلامت و رفع خستگی لازم است اما زیادی آن منجر به مشکلات مختلف از جمله افسردگی می شود و نقش نماز بعنوان متعادل کننده میزان REM مطرح است .

منبع: برگرفته از کتاب دکتر ملک محمدی

تهیه کننده: آقای محمد مرادی (معاون فرهنگی دانشکده پرستاری و مامایی)

و خانم فاطمه تقی زاده (کارشناس فرهنگی دانشکده پرستاری و مامایی)